

茨城の 常陸秋そば



切り絵：富山 明峰
写真：そばの花

連絡先 (公社)茨城県農林振興公社
常陸秋そば振興協議会

〒311-4203
茨城県水戸市上国井町 3118 番地 1
TEL 029-239-6300
FAX 029-239-6880
<http://www.ibanourin.or.jp>



茨城県・(公社)茨城県農林振興公社
常陸秋そば振興協議会

常陸秋そばの由来

- そばは、秋型と夏型があって、どちらも虫媒による他家受粉作物であり、長年の間に全国各地の栽培型に応じた在来種ができました。
- 「常陸秋そば」は昭和53年茨城県久慈郡金砂郷村の在来種から選抜し穀粒の不良形質を淘汰し育成されました。粒揃や品質も良く、昭和60年に県の奨励品種として採用され、現在県内各地に作付されております。
- 常陸秋そばは、次のような点で在来種より確実によくなっています。
 - ①葉が大きいこと
 - ②一株当りの花数が多いこと
 - ③異形粒率が少ないこと
 - ④千粒重が増えたこと
 - ⑤粒ぞろいがよくなり、品質がよくなったこと

常陸秋そばの特徴

- 常陸秋そばは粒揃や品質も良く、特にそば特有の香り・風味・甘味があります。
- 全国のそば通やそば職人から高い評価を受け「玄そばの最高峰」との呼び声もあるほどです。

主なそばの産地 (平成 27 年産)

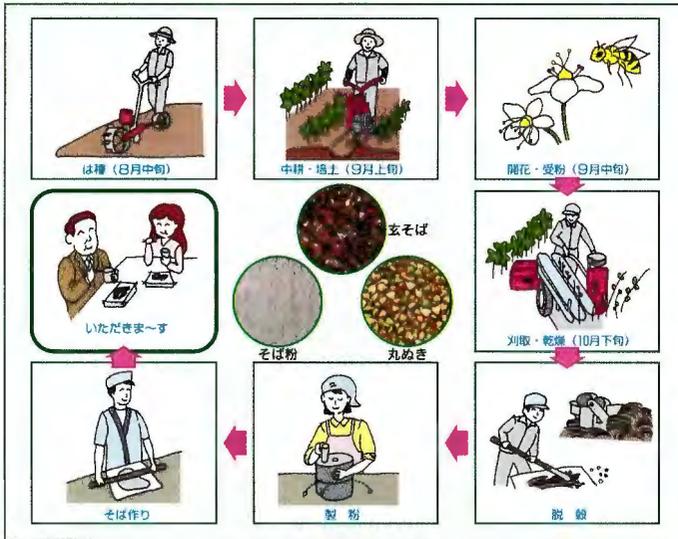
●茨城県における平成 27 年産のそば収穫量は 1,980 t (全国に占めるシェア 5.7%) で、全国第3位の主産地です。



そばの収穫量 (平成 27 年産)

全国収穫量	34,700 t	主な品種名	
第1位 北海道	16,000 t	キタワセソバ	
第2位 長野県	2,340 t	信濃1号・長野S8号	
第3位 茨城県	1,980 t	常陸秋そば	(福井在来)
第4位 福井県	1,930 t	最上早生・でわかおり	(栃木在来)
第5位 山形県	1,620 t		
第6位 栃木県	1,600 t		

そばができるまで (常陸秋そば)



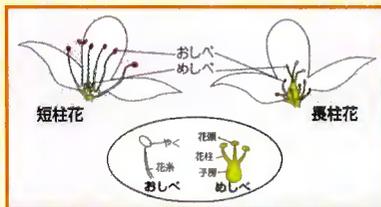
知って得する豆知識 ①

〈他家受粉〉

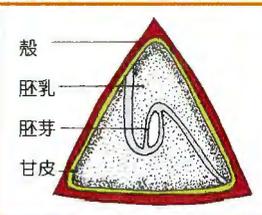
ソバはタデ科に属する一年草で、他家(他花)受粉の植物です。受粉には蜂やハナアブなど昆虫の手助けが必要です。そばの花は実になるものが少なく、受粉率は12~15%程度とされています。(開花は9月中旬のまだ暑中、蜂などによる受粉が行われます。)

〈短柱花と長柱花について〉

そばの花にはめしべが長く、おしべが短い「長柱花」とめしべが短くおしべが長い「短柱花」があります。花型は、株ごとに分かれていて、長柱花と短柱花の出現する比率はほぼ1対1です。「長柱花」と「短柱花」の間ではよく受精しますが、「長柱花」どうし、「短柱花」どうしではほとんど受精しないという特徴があります。

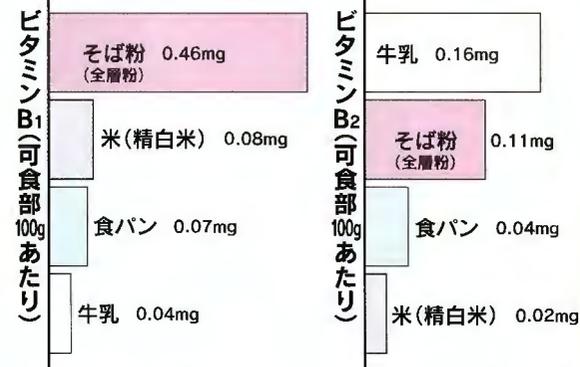


〈そばの種子の断面図〉



そばの栄養

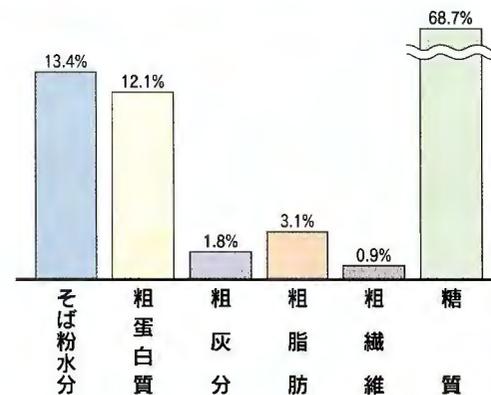
●農薬をあまり使うことなく、しかも、少ない肥料で栽培が可能なのは環境保全型の食料と言ってもいいでしょう。栄養価が高くエネルギー源として重要な蛋白質の含有率は、なんと米の2倍。アミノ酸の組成がよく吸収率の高いリジン、スレオニンが多く含まれています。また、ビタミンB₁およびビタミンB₂が多く、米や麦よりたくさん含まれています。特筆すべきは、高血圧や動脈硬化に効力があるとされるルチンを多量に含んでいることです。ルチンは、フラボノイドの一種で、毛細血管の脆弱性を矯正し、脳溢血などの循環器系疾患を予防する、大変重要な成分です。



日本食品標準成分表 2010 より

常陸秋そばの基礎成分

(社)日本蕎麦協会そばデータブック 2010 より



■知って得する豆知識 ②

〈そばの起源〉

- そばの原産地は、中国南部や東南アジアからヒマラヤにかけての一带といわれています。
- 中国南部でできた栽培そばは、その後中国大陸を北上し、北はシベリアまで到達し、一部は朝鮮半島に伝播し、対馬を経て北九州に導入されました。



〈黄門様とそば〉

茨城のそばは江戸時代の頃から品質が高く、かの有名な徳川光圀は隠居した西山荘（常陸太田市）で献上されたそば粉でそばを打ち、訪ねてきた人々や家臣たちに振る舞うほど、そば好きだったと当時の生活を記した「日乗上人日記」に残されています。



〈茨城の郷土料理けんちんそば〉

茨城とゆかりの深いそば。なかでも、温かいけんちん汁にそばをつけて食べる「つけけんちんそば」は特に県北地域で親しまれています。

「つけけんちんそば」は農林水産省が行った「農山漁村の郷土料理百選」でも、茨城の郷土料理としてあげられています。

かけてもつけてもおいしい「けんちんそば」は地元産の野菜もたっぷりです。どうぞご賞味してみてください。
※お店によっては、期間限定の場合がありますのでご注意ください。

